



京山公民館だより

〒700-0016 岡山市北区伊島町二丁目 9-38 TEL & FAX : 086-253-8302 第142号

ホームページ : <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011028.html> HP QR コード

E-mail : kyoyama_k@city.okayama.lg.jp

2022年11月1日発行



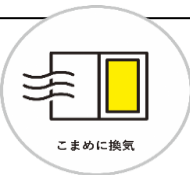
公民館ご利用にあたってのお願い

◎発熱や喉の痛み、咳等がある方や体調がすぐれない方は来館をお控えください。

◎館内では必ずマスクの着用をお願いします。

◎来館時と退館時には手洗いや手指消毒をお願いします。

なお、状況によっては今後対応を変更する場合があります。お電話でのお問い合わせ、または京山公民館のホームページでご確認ください。ご理解ご協力をよろしくをお願いします。



南極に学ぶ 地球環境と私たちの暮らし

南極観測隊が取り組んでいる研究内容や自然環境、ペンギン等野生生物の生態、極寒の地での隊員の暮らしの様子など盛りだくさんのお話です。

日時：12月3日(土) 10時～12時

講師：井熊英治さん

株式会社ミサワホーム総合研究所南極研究プロジェクト主幹研究員・元南極地域観測隊員

定員：30人

参加費：無料

申込み：必要

対象：どなたでも

協力：ミサワホーム中国株式会社、中国銀行津島支店

共催：京山地区 ESD・SDGs 推進協議会



初めての ノルディックウォーク (ノルディックウォーク体験会)

ノルディックウォークは2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助することで足腰への負担が軽くなる一方で、健康の維持・増進に高い効果があることが注目されています。「元気で長生き！」を目指して一度体験してみませんか？

日時：11月7日(月)、12月4日(日)

10時～11時30分

※内容は同じです。ご都合の良い日にご参加ください。

内容：基本練習を30分程度した後、実際にグラウンド内を歩きます。

定員：各回30人

対象：中学生以上

講師：石尾正紀さん 岡山スポーツ会館・ノルディックウォークインストラクター

参加費：600円(ポールレンタル料・保険料)

持ち物：タオル、水筒、歩きやすい服装・靴

集合：岡山県総合グラウンドクラブ前

※雨天時は京山公民館

申込み：必要

後援：北市民健康づくり京山会議

協力：株式会社岡山スポーツ会館

クラブ講座開設申請

令和5年度(令和5年4月～6年3月)にクラブ講座の開設を希望される場合、新規・継続に関わらず「クラブ講座開設申請書」を提出してください。詳しくは公民館へお尋ねください。

受付期間：11月1日(火)～29日(火)

●クラブ講座は、学びたい人が中心となって自主的に企画・運営するものです。

●個人の文化的教養を高めるだけでなく、地域文化の向上やまちづくり等に寄与することをめざしています。

●開設には人数・回数(時間数)・受講料等の要件があります。

京山みんなのカフェ

日時：11月14日(月) 10時～12時

「健康お笑い塾」

京山お笑い塾 永井 正夫さん



12月12日(月) 10時～12時

「クリスマスコンサート」(予定)

場所：2階 第1講座室 参加費：無料

申込み：不要(ただし定員20人程度)

地域応援人づくり講座

人生100年時代の老齡学と情報知識

日時：11月29日(火) 10時～12時

場所：2階 第1・2講座室

講師：北村美智子さん

産業ジェロントロジーシニアアドバイザー

ファイナンシャルプランナー

2級キャリア・コンサルティング技能士

定員：50人 参加費：無料 申込み：必要

毎月介護予防教室

京山ふれあい元気教室

日程と内容：毎月第3金曜日 13時30分～15時30分

▶11月18日「効果的なウォーキング方法を身につけよう！」

▶12月16日「認知症予防コグニサイズサーキット」

場所：2階 第1・2講座室

対象：概ね65歳以上の岡山市民

参加費：無料 持ち物：タオル、水筒等、筆記用具

申込み：不要 当日受け付けします

問合せ先：ふれあい介護予防センター北事務所

(電話086-251-6517)



京山おはなし会

日程：毎月第3土曜日 15時～15時30分

11月19日、12月17日

12月はクリスマス工作も！



場所：1階 研修室

対象：お話を聞ける子どもならどなたでも。大人の方も大歓迎!!

申込み：不要 ※入室は6組まで



フードライブ

家庭で眠っている食品を寄付してください

岡山県内で活動する支援団体(児童養護施設・福祉事業所等)へ寄付します。

受取日時：11月14日、12月12日(月)

10時～12時

京山みんなのカフェの時間内

場所：1階 美術工芸室

対象食品：穀類、缶詰、瓶詰、インスタント食品、レトルト食品、調味料、食用油、コーヒー紅茶等の飲料、ふりかけ、お茶漬け、のり等(冷凍、冷蔵、生鮮食品、アルコールは対象外)

注意事項：賞味期限が1ヶ月以上残っているもの、未開封のもの、破損していないもの、お米は常識の範囲で古くないもの

子育てトーク

「なかなかわが子のことを話す場がない…」
気になる育ち傾向のお子さんを持つ保護者のみなさん、ちょっと先輩保護者とおしゃべりしてみませんか？

日時：11月22日(火) 10時～12時

場所：1階 研修室 参加費：無料

定員：15人 申込み：必要

その他：水分補給のため、水筒等をご持参ください。

子育てサロン☆きらら

子育てについて気軽におしゃべりしませんか？

全て木曜日 10時～11時30分

11月10日 ※11月4日(金)から受付

12月1日・8日 ※11月25日(金)から受付

*当日キャンセルによる空きがある場合もあります。お電話にてご確認ください。

絵本の読み聞かせや
ちょっとした工作もあるよ

定員：5組程度

場所：なかよしのへや

費用：無料



京山公民館・ほっとスペース放課後実行委員会ほっとスペース放課後スタッフ会共催

① “自信を持てる子ども”の育て方
～言葉がけから生活習慣のお話～

日時：11月28日(月)10時～11時30分

講師：森口 章さん・・・元高校教諭、学校カウンセラー、中
区の古民家にて教職員のための駆け込み寺「沢田の杖塾」を
主宰。

② 幼児の救急法

日時：12月15日(木)13時30分～15時

日本赤十字社岡山県支部の方に来て頂き、未就学児～小学
校低学年までの子どもの救急法について学びます。

この2つの講座は、ほっとスペース放課後スタッフ研修会として実施
しますが、どなたでも参加できます。参加費無料です。

ぜひご参加ください(^)/

※ほっとスペース放課後とは・・・小学生の放課後の居場所です。

スタッフと一緒に宿題をしたり工作をしたりして過ごしています。

京山長寿生きがいセミナー

日程と内容

11月14日(月)「動物園の役割と課題」

12月12日(月)「地球温暖化と私たちの暮らし」

時間：13時30分～15時30分

場所：2階 第1・2講座室

定員：50人(先着順)

対象：概ね65歳以上の方

受講料：無料

申込み：必要



フード&ライフドライブ

ご家庭で眠っている未利用品(フード)や日用品(ラ
イフ)を持ち寄り、必要としている個人や団体に寄付す
る活動です。

受取日時：11月12日(土)10時～12時

場所：京山公民館 1階美術工芸室前

募集物品：米、乾麺、缶詰、インスタント食品、オムツ、
お菓子、調味料、洗剤、ティッシュペーパー、トイレッ
トペーパー、生理用品、マスク等

注意事項：賞味期限が2023年2月1日以降のもの、未
使用・未開封のもの。生鮮食品、冷凍食品は×。

主担当：つしまみんな食堂



SDGs・健康ウォークラリー

日程：11月19日(土)

9時30分～12時30分

内容：京山学区の名所や気になるお店など
のポイントを巡ります。

対象：子どもから大人まで

申込：必要 京山公民館まで

*詳細は公民館設置のチラシをご覧ください。



みんなで作ろう! 食べよう! つなごう!

つしまみんな食堂

日にち 12月18日(日)

時間 10時～13時

費用 高校生以上 300円

中学生以下 200円

対象 京山学区及び近隣小学校区の子
どもから高齢者の方まで

申込 必要

詳細を公民館設置のチラシまたは下
記HPでご確認の上、LINE公式アカウ
ントよりお申し込みください。

<https://bit.ly/3IHyzb>

※LINEをお持ちでない方は、京山公民館
までお問い合わせください。



LINE



HP

ウェルカム食堂

毎日、お一人でご飯を食べている方はい
ませんか? コロナの対策を取りながら、
おいしいご飯を食べて、みんなで顔を合
わせませんか?

【原則第3火曜日にオープン】

日にち 11月15日(火)、12月20日(火)

費用 300円※令和5年1月からは500円

時間 12時オープン

場所 京山公民館 料理講座室

申込 必要 京山公民館へ

ランドセルプロジェクト

小学校を卒業して使わなくなったランドセルがご自宅にありますか？

つしまみんな食堂では、石川県白山市で中古ランドセルの取り扱いを通して子育て世帯やこども食堂への支援をされている取り組みに参加しています。譲っていただいたランドセルは、汚れが目立つ部分をクリーニングした後、支援を必要とされているご家庭へ提供されています。

現在までに、100 個を超えるランドセルを譲っていただきました。引き続きよろしく願いたします。

受取り：つしまみんな食堂開催時・京山公民館（随時）

ランドセルが必要な方へ



公民館でもお渡しできるランドセルを用意しています。ご希望の方は公民館までご相談ください。

資源化物回収について

回収日 公民館開館日

*水曜・祝日・年末年始は休館日

時間 9時30分～17時

回収品目 洗ってきれいな状態の空き缶・空き瓶・発泡トレイ・透明食品トレイ、蛍光管

*但し下記のは、透明トレイでも回収できません。

- ・プリンやゼリー等の透明容器
- ・色つき透明食品トレイ
- ・全面にシールが貼ってある食品トレイ
- ・食品容器以外のもの（家電製品等が入っていたもの）

ペットボトル・古布・古紙・段ボール・使用済み天ぷら油・乾電池は回収していません。

また、事業所ゴミは持ち込まないでください。

※使用済みのスプレー缶は穴をあけずに、緑色の箱へ入れてください。

京山にここウォーク

日時：毎月第1・3水曜日 9時～
(1時間程度)



※11月から水曜日に変更します。

場所：県営グラウンド スタジアム玄関前
内容：OKAYAMA 市民体操の後、それぞれのペースでウォーキングします。
(雨天中止)

問合せ：北区北保健センター ☎086-251-6515

クラブ講座生募集

【手話サークルあゆみ】

手話を始めてみませんか？手話サークルあゆみは毎月第1・3火曜日の10時から12時まで手話表現を覚えたりゲーム等をして楽しく活動をしています。皆さんが手話を始めたきっかけは手話でろうの人と会話をしたい、手、指を使うので脳のトレーニングになる、難聴、とそれぞれです。手話に興味をもたれている方はいつでもお気軽に見学にお越しください。

消防団員募集(伊島分団)

消防団員を募集しています。地域の安全・安心のためにぜひ一緒に活動しましょう！

ご応募お待ちしております。

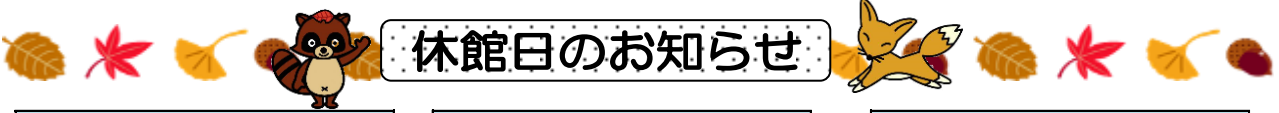


応募要件：45歳までの方

連絡先：岡山市消防団伊島分団長 井益さんへ

(☎080-6345-1613)

休館日のお知らせ



11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	■	■	4	5
6	7	8	■	10	11	12
13	14	15	■	17	18	19
20	21	22	■	■	25	26
27	28	29	■			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	■	8	9	1
11	12	13	■	15	16	17
18	19	20	■	22	23	24
25	26	27	■	■	■	■

令和5年1月						
日	月	火	水	木	金	土
■	■	■	■	5	6	7
8	■	10	■	12	13	14
15	16	17	■	19	20	21
22	23	24	■	26	27	28
29	30	31				

■休館日